

Estils

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

El Marc avui ha dormit 7 hores i 15 minuts, dels quals 57 minuts ha descansat profundament, com li indica la seva polsera Jawbone. S'ha aixecat a dos quarts de vuit del matí i ha anat a córrer, 4 quilòmetres i 720 metres, segons marca la seva appli Runkeeper. Després de dutxar-se ha ingerit 368 calories per esmorzar i ho ha registrat a FatSecret. Just entrar a la feina tenia una notificació de Klout que l'informava que la seva influència a les xarxes socials s'havia incrementat tres punts. El Marc és un nom fictici, però les xifres que el defineixen podrien ser ben reals.

Cada vegada obtenim més dades sobre nosaltres mateixos gràcies a l'avenç dels sensors, els gadgets, les aplicacions i les visualitzacions de dades. És l'anomenat *quantified self*, un moviment que propugna la monitorització de diferents aspectes físics, biològics i emocionals de la nostra existència. Fins ara s'ha explotat sobretot en el camp de la salut, però les seves possibilitats abracen molts altres àmbits. A l'horitzó hi ha aprofitar-ne tot el potencial, també des d'una perspectiva social. "La tecnologia permet capturar la vida sencera d'una persona, en vídeo o en dades", explica Òscar Pallarols, director de transformació digital de la Mobile World Capital. El *quantified self* jo quantificat es basa en les dades generades pels mateixos usuaris gràcies al mòbil o a gadgets com ara polseres i rellotges intel·ligents. Diverses aplicacions, webs i plataformes treballen per tractar aquestes dades massives i visualitzar-les de manera entenedora i atractiva.

Poder-nos conèixer i millorar

Els experts entrevistats coincideixen a assenyalar que l'anomenat *self-tracking* o registre de dades pel mateix usuari s'ha desenvolupat fins ara sobretot en l'àmbit de la salut. Saber els passos que fem ens pot ajudar a ser menys sedentaris, i tenir coneixement de les calories que ingerim ens pot empènyer a cuidar més la nostra dieta. "L'objectiu final és coneixe'ns a nosaltres mateixos", afirma Pallarols. Els defensors d'aquest tipus de tecnologia asseguren que parteix de la curiositat humana, crea consciència i estimula un comportament de millora, de canvi d'hàbits. Els seus detractors, per contra, argumenten que destil·la narcisisme.

El tecnoantropòleg i cap del servei de Societat del Coneixement de la Generalitat de Catalunya, Ricard Faura, apunta: "El que més es visualitza ara mateix és el culte a la pròpia persona". Per la seva banda, el psicòleg i professor de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) Daniel López assenyala: "Ajuda moltíssim a prendre decisions i pot conduir a l'obsessió i a la hipochondria".

Et coneixes prou bé? Els gadgets t'ajuden

Les noves tecnologies conviden l'individu a registrar les hores de son o les calories que ingereix per millorar la seva salut i la dels altres



Faura assenyala un altre perill d'aquest fenomen: pensar, erròniament, que totes les dimensions humanes són quantificables. "Hi ha elements –puntualitza el tecnoantropòleg– que no s'han aconseguit mesurar i espero que no s'aconsegueixin mesurar mai".

Malgrat les diferències sobre els avantatges i inconvenients, molts reconeixen que en un futur pròxim eclosionarà i obligarà el sistema de salut a canviar. "El sistema de salut ha d'estar preparat per poder rebre aquesta informació del ciutadà", afirma Pallarols, que creu que amb el jo quantificat es podrà treballar més la prevenció de malalties. "Hi ha una pressió important contra el sistema de salut perquè comenci a desenvolupar totes les parts del benestar", afegeix aquest membre de la MWC.

Prevenir malalties

Que els individus registrin dades relacionades amb la seva salut és cada cop més habitual. Als Estats Units, segons un estudi del centre de recerca Pew, gairebé el 70% dels adults registren almenys un indicador relacionat amb el seu estat de salut, com ara el pes, la dieta, els exercicis o algun símptoma. El 40% afirmen que això els ha portat a fer noves preguntes al seu doctor. Malgrat que el fet de controlar aspectes físics, biològics i del comportament s'estigui incrementant, Faura assenyala algunes barreres d'accés. "Hi ha uns condicionants econòmics clars", recalca el tecnoantropòleg, que afegeix que també calen "unes competències per utilitzar-ho de manera potent".

Per saber si els passos que fem o el ritme cardíac són adequats, no en tenim prou amb les xifres, necessitem una interpretació experta. Faura assenyala que cal aquest bagatge: "No tothom està capacitat per analitzar unes dades, treure'n conclusions i a partir d'aquí fer una dieta o un tractament específic. Ara mateix [el *quantified self*] és més perillós que no pas beneficiós". López subratlla que "la idea és responsabilitzar l'individu de la seva salut, però la salut és un concepte global, col·lectiu". El professor de la UOC afegeix: "Aquestes tecnologies anomenades del risc també generen molta sensació de descontrol. Hi ha coses que encara se t'escapen i, per tant, la sensació de vulnerabilitat també creix".

Més enllà de la salut hi ha altres àmbits en què els usuaris poden registrar o emetre dades: els llibres que llegeixen, la gestió del temps, dades emocionals, activitat a les xarxes socials... De vegades les persones generen dades gairebé sense ser-ne conscients, com ara als controls d'entrada i sortida d'una botiga o un museu, amb els comptadors de la llum o amb targetes de fidelització. La doctora Deborah Lupton, investigadora sobre la matèria i autora del llibre *The quantified self: a sociology of self-tracking*, assegura que estem basculant cap a la vigilàn-



cia feta no ja pels altres, sinó per nosaltres mateixos. “És una vigilància que ja no va a través de la mirada sobre els cossos físics, sinó a través de les dades”, explica López.

Activisme de dades

L’origen de l’expressió *quantified self*s’atribueix a Gary Wolf i Kevin Kelly, vinculats a la revista de tendències i tecnologia *Wired*. Ja el 2007 van fundar el blog –encara actiu avui– *Quantified self, coneixement d’un mateix a través dels números*. Asseguren que van començar a observar diferents pràctiques i tecnologies amb un tret en comú: “Afegeixen una dimensió computacional a l’existència ordinària”. Els autors van començar a impulsar trobades i va néixer així, a San Francisco, un moviment que va brollar amb una ideologia molt concreta que alguns grups han començat a subvertir. Per a López, els dispositius de *self-tracking* són “típicament liberals”, ja que propugnen la idea que l’individu pot autoregular-se. El psicòleg afegeix: “Els dispositius més coneguts de *self-tracking* fomenten una idea molt productivista i molt de consum”.

Més enllà de l’egocentrisme que pot fomentar, els experts veuen en l’horitzó un *quantified self* amb finalitats socials: usuaris que aportaran les seves dades, anonimitzades i agregades, per fer investigacions mèdiques, o activistes que reclamaran drets a partir de fenòmens observats pel registre de dades personals o de l’entorn. En el primer cas la Fundació Wikilife ha creat la plataforma Datadonors.org, en què convida els usuaris a compartir la seva informació per construir “una gran base de dades” que ajudi els científics a “entendre la nostra salut”.

“El concepte de donants de dades amb l’objectiu del bé comú –diu Pallarols– és un espai en què hi haurà grans explosions positives en els pròxims anys”. En el segon cas López parla d’“activisme basat en l’evidència” per referir-se a col·lectius que dissenyen sensors i aplicacions per monitoritzar la qualitat de l’aire o l’efecte de determinades antenes de telefonia i que ambicionen “visibilitzar problemes”. El psicòleg i professor de la UOC afegeix: “Moltes lluites polítiques giren al voltant de la producció d’evidències. L’evidència obre la porta a reconèixer un problema polític o social i obliga l’administració a prendre partit”. ■